



重複學習 的力量

The Power of
Repetition in Learning

◆ 文 | 彭台珠 慈濟大學護理學系主任

美國國家醫學院 (National Academy of Medicine) 將健康識能 (Health literacy) 定義為「個人獲取、處理與理解基本健康資訊的能力與做出適當醫療決策所需的服務」，健康識能越高，就越能管控自己的健康及善用醫療資源。依據護理人員法第 24 條規定，護理人員業務包含健康問題之護理評估、預防保健之護理措施、護理指導及諮詢、醫療輔助行為等，其中「護理指導及諮詢」是護理照護很重要的一項業務，衛教教材即是常用的工具，而工具的良莠將嚴重的影響個案有效應用資訊的能力，而衛教教材內容也需讓病人或照顧者看得懂才能有效地傳遞照護訊息，否則反而會降低個案對自己健康的管控力。

除了掌握健康識能的原則技巧之外，重複式學習法的應用也是衛教成功的關鍵之一；從小到大，我們透過重複的學習方式，學習各種生活技能，而且練習愈多次，熟練度愈高；籃球運動員也是透過反覆的練習，使投籃命中率得以大大的提升；在學習演奏樂器、學習不同學科、外語、甚至是體操運動技巧，都是通過反覆練習變得更熟練而後運用自如甚至成為專家。學生時代我們也是透過反覆的複習課業及練習測驗題，才能熟練解題技巧獲得好成績，因而通過無數次的考試；重複的練習使陌生的事變得熟悉，難的事情變得容易，進而提升自己的自信心。

臨床上病人常常會不記得曾經學習過的衛教內容，有時候我們會因此而感到沮喪，這時候就可以應用重複學習的方法，透過重複衛教與演練，就能讓個案逐步吸收衛教知識，並溫習已經掌握到的知識技巧，經由不斷累積能量，進而

增強其利用醫療資源的能力，不要管每次衛教時個案記得多少，只要重複得夠，就像看電視廣告一樣，無形中就會烙印在個案的腦中，想忘記都難。護理衛教指導是幫助個案建立好有益的知識、態度與行為，重複好的知識與思想會成就好的命運，透過衛教幫助個案建立好的健康識能，進而成就健康上的「好運」實在是意義非凡，護理師們真是功德無量！

在經歷了兩年半的 COVID-19 大流行之後，世界沒有因為疫情而停止改變，有人說是一點點，也有人認為確實有很大的不同，而在教育的方式上全球卻因而起了極大的改變；世界各地的教師們都面臨著一夜之間進行遠距學習教學的挑戰，也許不是一夜之間，但是我們面臨適應的時間真的很短。我們不僅要在短時間內學習操作各種教學平臺繼續進行學生教學，還要快速學習，同時交叉應用多種數位教學平臺，學習如何進行混成教學，以提高遠距學習的成效，這些的努力都是因為學生的學習不能等。時間一直在往前運行，環境的改變遠超乎我們的想像，無法回頭等待我們改變，唯有加速學習分秒不空過才能迎頭趕上。

繼去年夏天，泰國 Mahidol University 邀請我們參加國際線上學習的課程之後，今年由慈濟大學護理系主辦，於 5 月 21 日起利用四個假日的時間，專為亞洲姊妹校護理學系的學生，策畫了以國際健康為重點的假日學校課程 “When Health Tradition Meets SDGs”，這個線上交流課程，是由教育部資助經費，主旨在增進臺灣與其他亞洲國家的相互了解，以全面加強夥伴關係。課程內容分享慈濟的人文精神，以培養具有國際素養和全球責任感的國際醫療保健人才。

很高興今年我們共有 57 名國際護理學生和 34 名本校學生參加了這個活動，國際學生來自泰國瑪希竇大學護理學院 (Faculty of Nursing Mahidol University)、泰國瑪希竇大學拉姆蒂博迪護理學院 (Ramathibodi School of Nursing)、印度尼西亞大學 (Universitas Indonesia)、越南維新大學 (Duy Tan University, Vietnam)、香港大學 (University of Hong Kong)，以及慈濟醫療體系中最新的印尼慈濟醫院的護理師。活動中每個參加的學校與團體都有機會介紹自己的學校，讓學員認識亞洲不同學校的護理學系特色；透過小組討論，每位參與的學員可以互相學習，結識新的朋友，還可以培養成為一位具有國際視野有才華的護理師。

衷心的感謝慈濟大學與姊妹學校的師長及同學們，感謝他們對這個活動的支持，雖然近期臺灣的疫情越發嚴峻，很多人不幸染疫，然而學習的腳步仍是不容停歇，在此衷心獻上祝福，希望疫情快快穩定，大家都能平平安安恢復正常的生活。☺